4 Estaciones

La revista de Los Countries y Barrios de Zona Norte

2007

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SETIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Enero 2007 • Año 1 # 11



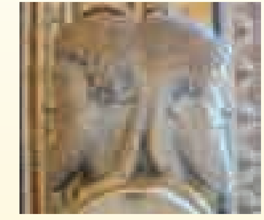

4 Estaciones



Estimados lectores, auspiciantes, colaboradores y amigos:

Enero, del latín "ianuarius", era el mes que los romanos dedicaban a Jano, Dios de todos los comienzos. Se lo invocaba al entrar y al salir de las casas.

Ellos lo representaban con dos rostros opuestos, uno mirando el pasado y otro el futuro.



Busto romano del dios Jano, Museo Vaticano

Este último, se llama para todos nosotros 2007 y deseamos les sea muy propicio.

Afirmaban los sabios de las antiguas civilizaciones que el número Siete es muy positivo, pues es la cantidad de días que Dios utilizó para crear el universo; siete son los colores del arco iris, al igual que las notas musicales. También las semanas que nos rigen están compuestas por siete días.

Como este año se inicia un lunes, decidimos obsequiarles una tapa - calendario, un poco particular.

En ella, nos atrevimos a jugar con la imaginación y comenzamos las semanas en el día Lunes: trabajo, clases y dietas, y la concluimos en Domingo, día dedicado al descanso, los paseos y la meditación.

Felices vacaciones





Enero 2007
Año 1 - Número #11
Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

Foto de tapa:

Calendario 2007 sobre fondo de playa Hawai

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3800 ejemplares.

Reflejo

Nos paramos ante un perro desconocido e inmediatamente recibimos un claro mensaje de confianza o temor. Podemos saber a simple vista si el perro nos gusta, nos cae simpático y nos parece atractivo o si, por el contrario, nos resulta agresivo y peligroso. Fue simplemente un primer contacto visual pero fue un contacto en el que se manejó mucha y muy variada información.

Casi se podría aseverar que esa información suministrada por la primera impresión estuvo directamente dada por el tamaño y la forma del ojo del animal. Los seres humanos recibimos sin darnos cuenta una serie de datos o códigos que podríamos llamar "los esquemas de la ternura" y que tienen que ver con imágenes que transmiten señales despertando nuestra sensibilidad o por el contrario, anulándola por completo.

Un ojo grande y limpio nos da la imagen de un individuo bueno y cariñoso. En tanto un ojo pequeño, móvil y huidizo nos brinda una imagen de desconfianza y temor. Los seres humanos manejamos estas señales a la perfección. En las caricaturas las personas buenas tienen ojos redondos y grandes, en tanto que los malos tienen ojos sombríos y pequeños en relación al tamaño de la cabeza. Los payasos agrandan a propósito el tamaño de sus ojos para resultar simpáticos, los indios utilizaban las pinturas de guerra para esconder sus ojos dando una imagen de absoluto terror.

Al conocer a una persona solemos tomarnos una "primera impresión" de la que puede surgir un diálogo fluído y confiado o, por el contrario, nos haga tomar distancia inmediatamente sin siquiera saber muy bien por qué. Buscando una mejor explicación diremos que fué una "cuestión de piel" o que simplemente no nos cayó bien. Los esquemas de la ternura se ven exacerbados en el perfil de un bebé humano. La cabeza redondeada, la frente amplia y un ojo demasiado grande en proporción al tamaño de la cabeza nos da señales inequívocas de simpatía, simplemente no le podríamos causar daño a esa criatura.

Si nos fijamos atentamente, el perfil de los delfines cuenta con varias de estas características y tal vez esa sea la razón por la que los delfines nos parecen animales sensibles y dignos de ser defendidos. Sin embargo un tiburón posee un ojo pequeño e inexpresivo, a simple vista no nos resulta un animal confiable aunque nunca antes hubiéramos visto uno y no tuviéramos ningún tipo de información sobre su conducta.

Puede ser que este primer juicio sobre un determinado animal sea, incluso, lo que maneje el futuro de su subsistencia. Seguramente muy poca gente aportaría dinero para una campaña en pro de salvar a los tiburones pero, sin duda, todos suspirarían ante la imagen de una foca bebé del Ártico. Si aceptamos la veracidad de estos códigos no será difícil explicarse por qué aún hoy en día muchas personas temen a las ballenas ya que al estar frente a frente con una de ellas resulta sumamente difícil identificar su ojo que, a pesar de ser grande, es diminuto en comparación al tamaño de su cuerpo.

Sin embargo todo temor que este gran animal nos despierta desaparece al bucear a su lado y verse reflejado en un ojo enorme y limpio, el ojo más profundo y confiable que la naturaleza haya creado jamás. En ese momento solemos pensar que tal vez sea cierto que los ojos sean el reflejo del alma y que es la visión de nuestra propia alma la que nos precede ante un encuentro con nuestros semejantes.

Tito Rodríguez

Director Instituto Argentino de Buceo

"No se puede defender lo que no se ama y no se puede amar lo que no se conoce"
Instituto Argentino de Buceo
www.iab.com.ar



Grillo Topo

En el artículo anterior hice una pequeña introducción acerca de los insectos plaga del jardín. Uno de los más conocidos o, por lo menos, más nombrados es el Grillo Topo. Creo que la gran mayoría lo ha sentido mencionar, pero ¿Lo han visto alguna vez?, ¿Saben que daños ocasiona? y ¿Cómo se controla? Bueno primero debemos saber identificarlo y para eso nos vamos a basar en dos tipos de observaciones: una es identificando su actividad y otra es viéndolo directamente. Lo primero es más sencillo. En caso de infestaciones altas vamos a ver el impacto que generan en el césped porque se producen manchones marrones junto con montículos de tierra y galerías. Estos manchones no tienen una forma regular y definida como podría ser los generados por algunas enfermedades fúngicas del césped. Este daño es generado por la actividad alimenticia de éste insecto de hábitos subterráneos. Se alimenta de raíces y partes basales del césped que, en algunos casos, pueden generar la mortandad en los sectores atacados. Por lo general no se llegan a éstos extremos de daño y la actividad del grillo se pone de manifiesto por los montículos de tierra que forma al excavar las galerías. Éstos son más notorios después de una lluvia. Para poder verlo directamente debemos sacarlos de sus galerías y para esto debemos inundarlas con agua y un poco de detergente, veremos que en poco tiempo los grillos emergen casi moribundos. Lo más destacable del Grillo Topo para poder diferenciarlo es su primer par de patas, que son muy robustas y adaptadas para excavar, el tercer par en cambio es igual al de las otras especies de grillo y son patas saltadoras, también muy desarrolladas.

Los daños los hemos mencionado, pero ¿cuándo controlar? Bueno dependerá de cada situación, por ejemplo, en un campo de golf donde el césped debe estar impecable no se puede permitir su presencia, en cambio, en un jardín podemos tolerar cierto número de ellos mientras no se observen síntomas importantes.

El control no es sencillo justamente por sus hábitos subterráneos ya que debido a esta particularidad es difícil que se ponga en contacto con los insecticidas. Para salvar este problema se recomienda el tratamiento luego de una lluvia, ya que al inundarse las galerías el grillo se encuentra en superficie, la otra alternativa es realizar un riego intenso, buscando el mismo efecto, para luego aplicar el insecticida y por último un riego más para que el insecticida ingrese a la tierra junto con el agua. También hay en el mercado un producto de liberación lenta que puede aplicarse al voleo y otorga una residualidad de 6 meses, es muy efectivo y fácil de aplicar pero su costo es alto.

Cuando se hacen tratamientos con insecticidas tradicionales es muy importante la época, lo ideal es hacerlo a principio de verano, ya que es cuando nacen las ninfas (formas juveniles) que son más fáciles de controlar que los adultos.

El Grillo Topo es muy frecuente en el jardín y en general su presencia pasa inadvertida, ya que el césped tolera cierto número de ellos, pero debemos estar atentos ante incrementos en la población y presencia de los daños mencionados.

Alejandro Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail: mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

bioarquitectura

Una cuestión de formas

Todos podemos diferenciar un color de otro o una música de otra, y observar que nos provoca estados de ánimo y sentimientos diferentes. La forma de nuestra casa y su ambientación influyen directamente sobre nuestro estado y equilibrio psíquico. Uno de los grandes maestros contemporáneos de la arquitectura expresó: "Toda obra de arquitectura debe sustentarse por sí misma, cumplir la función para la cual fue proyectada y conmover al corazón".

¿Es casualidad que en algunas civilizaciones primitivas el arquitecto jefe fuera el personaje más importante del estado después del rey? ¡Desde luego que no! Sabemos por la historia que Imhotep, quien proyectó la necrópolis de Saqqarah (pirámide escalonada), además de su actividad como arquitecto actuaba como dirigente religioso y como medico. Entonces se sabia, simplemente, que el lugar donde se construye, la forma de la planta del edificio, su volumen en el espacio y sus proporciones tienen un efecto importantísimo sobre el cuerpo, el espíritu y el alma.

La arquitectura no era aún la técnica de la edificación, sino la cultura de la edificación. El lugar, las formas, los materiales y los colores eran estudiados al construir para beneficiar las energías vitales. Las formas planas, rectangulares y cúbicas se consideraban antinaturales. ¿Es casualidad que tengamos tanto placer al acariciar formas redondeadas? Así nuestro cuerpo son sus curvas, casi envolventes, hasta codos y rodillas que nos articulan con el movimiento, así el agua fluye en espiral, las hojas de los árboles en forma áurea, todo lo visible se manifiesta bajo formas suaves y poco angulosas; en especial los seres vivos.

El diseño de la construcción y la decoración de las casas están estrechamente ligados a nosotros y nuestro cuerpo. Hoy Predominan los intereses económicos por sobre los estéticos, armónicos y saludables: resulta más barato construir casas ángulos rectos que diagramarlas con curvas, ángulos de 45° o algo tan sencillo como redondear sus cantos, o incorporar elementos en el equipamientos interior que reponga la suavidad en la esquina.

RECUPERANDO LO ARMÓNICO

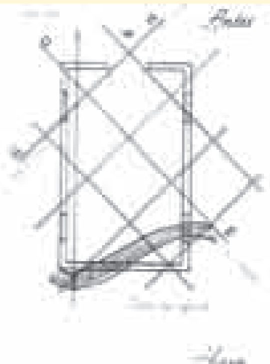
Evitemos toda forma geométrica triangular con puntos de inflexión hacia abajo. Generan depresión, o su opuesto: altísima irritabilidad.

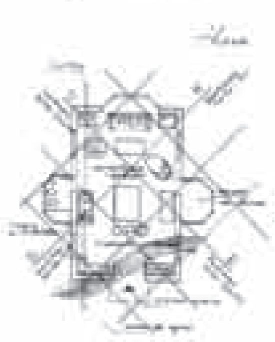
Evitemos los ángulos agudos, menores de 45°, que crean esquinas oscuras, casi ocultas, y hacen que a nivel inconciente nos sintamos agredidos.

El encuentro de los muros cúbicos externos a 90° recupera la armonía colocando arbustos, enredaderas y, en el interior, utilizándolos para colocar lámparas, mesitas, plantas o incluso estantes, bibliotecas triangulas o en L.

Incorporemos más formas curvas, octogonales o ángulos a 60°, 120° ó 45°.

Los bow-windows, con sus tres lados a 45°, además de ampliar las visuales recomponen sutilmente la continuidad de la curva, regalándonos la sensación de un cuerpo abrazándonos.





LA CASA DE LAURA

Laura, después de muchas "idas y venidas", decide vender su apartamento de dos ambientes e irse a vivir a las afueras.

Soñaba con una casita alejada del ruido y el smog, donde pudiera vivir y trabajar su arte



en cestería vegetal. Si hago memoria creo haberla acompañado en varias oportunidades para ayudarla a decidir. Más que con una geografía exterior, el lugar debía tener que ver con su equilibrio interno, con su búsqueda de paz y armonía. Cuando estaba por darse por vencida aparece a la ventana una pequeña construcción usada como deposito de herramientas y granos de San Pedro.

¿Qué necesitaba Laura?

Un lugar de descanso que durante el día funcione como living.

Una mesa de trabajo cómoda que en algunas oportunidades funcione como comedor.

Un lugar de secado de hojas y depósito de poda.

La construcción de un baño y una kitchen.

Laura presentaba dolencias en su sistema circulatorio desde muy pequeña. Cuando fuimos al "granero" para comenzar el trabajo de reciclaje y decoración, al hacer el estudio de radiestesia descubrimos que había ubicado su cama sobre una veta de agua. Sin el estudio de las corrientes telúricas posiblemente habríamos dejado el área de descanso en ese lugar, aceptando la sensibilidad de Laura, y sin saberlo hubiéramos agravado muchísimo, con nuestro diseño-asesoramiento, su dolencia.

La comprobación de esta zona geopatógena nos obligó a recrear la disposición de todas las necesidades.

A las necesidades planteadas nosotros sumamos:

1) Hacer el estudio geobiológico del lugar (emplazamiento).

2) Organizar las áreas de estancia prolongada en zonas neutras según el plano de radiestesia.

3) Donde estaba el acceso original se ubicó el área de dormitorio-estar porque era el mejor lugar en asoleamiento y sin fallas geológicas ni cruces de la red de Hartman que pudieran perjudicar la salud. El acceso se ubicó en el lado opuesto, sobre la veta de agua, evitando así cualquier estancia prolongada en dicho sector.

4) Se construyó un bow-window en el dormitorio-estar con la carpintería existente, para captar más la luz y calorías del noreste y crear un lugar casi envolvente por forma, ya que originalmente era un rectángulo alargado y saliente.

5) Un antiguo ropero se transformó en kitchen, a la que se le adosó un baño, aprovechando las cañerías.

6) El deposito-secado de hojas se ubicó al noreste, con cubierta de vidrio.

7) Todas las esquinas de 90° se suavizaron con elementos prácticos, mesitas de apoyo para libros y equipo de música, como a la izquierda del acceso, con estantes para colgar sus adornos, sombrero de jardinería y bolsas, además de un asiento en L para cambiarse.

8) Todo el equipamiento se hizo con muebles antiguos reciclados. El banco predominó en la decoración, incorporando el verde como color relacionado con el arte de la cestería, además de estar estrechamente ligado al chakra que rige el sistema circulatorio.

Arquitecta Adriana Neimoguen

¡ Necesito service para la caldera !

¿A quién permito entrar en mi hogar?

En la época que vivimos es de vital importancia conocer quienes son las personas a las cuales les depositaremos la confianza de ingresar a nuestros hogares, los momentos son difíciles en cuanto a seguridad nos referimos, y no nos basta con solo tener sistemas sofisticados y personal idóneo para que nos protejan, es conveniente y necesario conocer a nuestros proveedores recabando la mayor cantidad de información posible de ellos.

Es por eso que TRITEC s.r.l., es transparente y brinda todo cuanto el cliente solicita, ya sea personalmente, por teléfono, por referencias o por nuestra página web.

TRITEC s.r.l. fue fundada en el año 1993 por Héctor José Mazzola, quien desde el año 1985 se especializó en el tema abarcando todo lo relacionado con sistemas de climatización en general, efectuando instalaciones, reparaciones y atendiendo el área de servicio técnico de calderas centrales e individuales, quemadores, termotanques de gran capacidad y equipamientos especiales adaptados a las necesidades del cliente.

TRITEC s.r.l. es una empresa Argentina independiente, con un edificio propio ubicado en la calle Espronceda 2679 a metros de la Av. Beiro al 5700 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Su personal se encuentra en relación de dependencia, cumpliendo con la totalidad de las leyes vigentes (ART, seguros, etc.).

Posee una flota de vehículos propios en perfecto estado y con documentación al día.

TRITEC s.r.l. fue seleccionada para la atención del servicio posventa y mantenimiento en nuestro país, de las calderas murales OCEAN - BAXI (origen: Italia), capacitando a técnicos en otras provincias Argentinas y en Brasil, por consiguiente conoce a las calderas desde su ingreso al país sabiendo optimizar su rendimiento, logrando un alto grado de seguridad y confiabilidad.

TRITEC s.r.l. apuesta día a día al crecimiento, tanto en la faz comercial como en la estructural y tecnológica, contribuyendo a mejorar la calidad de servicio prestada a sus clientes, quienes alientan a continuar con el proyecto.

La seriedad y honestidad son los pilares que caracterizan y avalan la intachable trayectoria en tan competitivo mercado.

TRITEC s.r.l.
Climatización
011-4664-7592
www.tritec.com.ar

En una cajita de fósforos

En una cajita de fósforos
se pueden guardar muchas cosas.
Un rayo de sol, por ejemplo
(pero hay que encerrarlo muy rápido,
sino se lo come la sombra).
Un poco de copo de nieve,
quizá una moneda de luna,
botones del traje del viento,
y mucho, muchísimo más.

Les voy a contar un secreto:
En una cajita de fósforos
yo tengo guardada una lágrima,
y nadie, por suerte la ve.
Es claro que ya no me sirve.
Es cierto que está muy gastada.
Lo sé, pero qué voy a hacer,
tirarla me da mucha lástima.

Tal vez las personas mayores
no entiendan jamás de tesoros.
"Basura", dirán, "cachivaches"
"no sé por qué juntan todo esto".
No importa, ustedes y yo
igual seguiremos guardando
palitos, pelusas, botones,
tachuelas, virutas de lápiz,
carozos, tapitas, papeles,
piolín, carreteles, trapitos,
hilachas, cascotes y bichos.

En una cajita de fósforos
se pueden guardar muchas cosas.
Las cosas no tienen mamá.

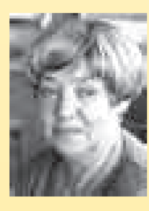
Poema de María Elena Walsh

Con éste hermoso poema queremos dar las gracias a quién con sus estrofas y melodías iluminó tantos hermosos momentos compartidos junto a nuestros hijos.

María Elena Walsh nació el 1 de febrero de 1930 en Ramos Mejía, suburbio de la ciudad de Buenos Aires. Caserón grande, con patios y gallinero, un pomerania negro, rosales, gatos, limoneros y naranjos y una higuera muy cómoda sobre cuyas ramas la hija rubia y pecosa de «un inglés del ferrocarril» leía durante la siesta de los mayores Los Tres Mosqueteros, Robinson Crusoe y La Cabaña del Tío Tom. Antes de finalizar sus estudios en la Escuela Nacional de Bellas Artes, a los diesisiete años, escribió su primer libro: Otoño Imperdonable, libro de poemas que mereciera el segundo premio Municipal de Poesía. Ya antes, en 1945, había publicado sus primeros versos en la legendaria revista El Hogar y en el suplemento literario de La Nación.

En 1948, viajó a los Estados Unidos invitada por Juan Ramón Jiménez. En 1952 partió hacia Europa, radicándose en París durante cuatro años. Allí, con Leda Valladares, formó un dúo que se dedicó a difundir el folclore argentino, recibiendo premios y el aplauso del público. Es en esa época también que comienza a escribir versos para niños.

Desde 1959 escribe guiones para TV, obras de teatro, canciones para niños. Las canciones de sus obras de teatro (Canciones para mirar, Doña Disparate y Bambuco, etc.), la letra y la música de sus canciones son cantadas por millares de niños en la Argentina, generación tras generación, quienes participan del mundo de fantasía e ingenio que les propone María Elena Walsh.



(fuente:"María Elena Walsh", de Alicia Dujovne, 1982
foto de Sara Facio)

Perseverancia Positiva

La perseverancia es hermana de la fortaleza; es un esfuerzo continuado, es un valor fundamental en la vida para obtener un resultado concreto. Existen muchos matices al vivir la perseverancia: existen aquellos que son necios irremediables, y otros que son veletas que cambian de rumbo.

LA PERSEVERANCIA POSITIVA PRODUCE HIJOS POSITIVOS

Todos los hombres y todas las mujeres de éxito a quienes he conocido, hicieron muchas cosas cuando no se sentían en su mejor momento. Lo interesante es que a menudo cuando uno empieza a hacer algo que no quería hacer, acaba por hacerlo con gusto. El mensaje es simple y profundo. La lógica no cambiará una emoción (o sentimiento), pero la acción sí. Esta es una lección valiosa aún cuando difícil de enseñar a nuestros hijos, y requiere amorosa perseverancia de nuestra parte.

El que utiliza sus habilidades al máximo lo hace porque comprende que un individuo disciplinado y perseverante es el que al fin logra realizar las cosas. Es inevitable que todos suframos frustraciones, derrotas y rechazos. Aprendamos la lección del gran inventor Charles Kettering, quien dice que debemos aprender a fracasar inteligentemente.

La lógica no cambiará una emoción, pero la acción sí.

Observa que cuando uno fracasa, debe analizar el problema a fin de descubrir por qué fracasó. Cree que cada fracaso es un peldaño que lleva a la catedral del éxito, y agrega: "La única vez que uno no debe fracasar es la última vez que ensaya". Cuando usted fracase, debe hacer frente honradamente a la derrota.

Nunca finja éxito. Cuando fracase, no desperdicie el fracaso. Aprenda de él todo lo que pueda porque cada experiencia le deja alguna enseñanza, y si se la deja, entonces en realidad no ha fracasado. Pero sobre todo, nunca utilice el fracaso como un pretexto para no volver a probar. Al fin y al cabo, la primera vez que su niño que empieza a hacer pinitos se cae, usted no le dice: "Basta ya, no más. Quédate sentado el resto de tu vida".

Gracias CORTI

Soluciónes

A	B	E	C	I	L	R	O	R	I	U	G	J
O	T	L	A	A	J	E	D	R	E	Z	A	S
D	A	L	A	W	O	M	E	F	O	N	O	E
T	R	A	E	A	E	O	R	A	F	E	B	S
E	A	F	A	T	A	K	A	R	R	M	U	O
N	E	U	O	A	I	A	U	D	A	E	C	A
I	F	T	A	E	P	S	A	V	O	L	E	Y
S	A	B	O	L	U	A	M	E	R	R	O	A
A	E	O	R	I	T	A	D	O	A	E	R	O
Y	O	L	K	O	A	S	A	U	S	X	E	T
H	E	C	A	W	A	T	E	R	P	O	L	O
A	R	R	E	A	U	S	E	F	O	L	A	D
H	A	D	A	L	P	I	N	I	S	M	O	A

1	4	8	6	3	5	9	2	7
2	5	7	9	8	1	4	3	6
6	9	3	7	2	4	1	8	5
3	2	1	8	5	7	6	4	9
5	8	9	3	4	6	2	7	1
4	7	6	2	1	9	3	5	8
9	1	2	5	7	3	8	6	4
8	6	5	4	9	2	7	1	3
7	3	4	1	6	8	5	9	2

Meliquina... Nace un pueblo

Ubicado a 5 Km. de la ruta de los 7 lagos, nace el lago Meliquina, en cuya desembocadura se encuentra la Villa Meliquina, habitada por un grupo de familias pioneras eligieron emigrar de las grandes ciudades en busca de un lugar en la Patagonia. Ellos hicieron de Meliquina un estilo de vida diferente y formaron las bases de un nuevo pueblo.



La estratégica ubicación de Meliquina con relación a San Martín de Los Andes y Bariloche hace de este pueblo un sitio privilegiado. A sólo 15 Km., Usted puede disfrutar del cerro Chapelco con una amplia variedad de deportes invernales, como esquí, snowboard, trekking con raquetas de nieve y paseos en motos de nieve.

A unos metros de su cabaña u hostería, puede pescar, hacer trekking, kayak, avistaje de aves, mountain bike y todo lo que se le ocurra.

Desde San Martín de los Andes, hay que tomar la ruta de los 7 lagos y, en el km 26, doblar a la izquierda en la ruta provincial 63.

A los 5 km, encontramos la cabecera del lago, donde empieza la zona residencial, la cual forma parte de parques nacionales. Si seguimos costeando el lago, iremos bordeando las zonas residenciales.

Luego de 4 km, nos encontramos con la península, que es una excelente alternativa para pasar el dia y disfrutar del sol y la playa. En este sitio, los amantes del windsurf tienen el lugar ideal.

Seguimos por la ruta y al final del lago encontramos la Villa Meliquina, que es una zona comercial y residencial enclavada en el valle, rodeado de montañas.

Desde Bariloche podemos acceder por Villa La Angostura y continuar por el camino de los 7 lagos, hasta la ruta provincial o acceder por Confluencia - Paso del Córdoba, donde podemos disfrutar de paisajes espectaculares, siguiendo después el mismo camino que desde San Martin de Los Andes.

Por paso del Córdoba, salimos desde Bariloche por la ruta nacional 22 hasta el paraje Confluencia. Después de cruzar el puente sobre el río Traful, giramos a la izquierda y tomamos la ruta provincial 63 (de ripio) que atraviesa el paso del Córdoba, camino donde podrá disfrutar de inmejorables vistas.

Antes del lago Meliquina, encontrará el Caleufu, que es un increíble río formado por deshielos que serpentea entre las rocas.



Acceso recomendado

El acceso más sencillo es llegar a San Martín de los Andes, ruta 7 lagos y después hacer solo 13 Km. de ripio hacia Meliquina. Es transitable todo el año y el tramo de ripio no presenta grandes inconvenientes.

www.meliquina.com



Cuide a su perro teniendo en cuenta que es un perro

Sugerencias sobre su alimentación

Recuerde que el aparato digestivo del perro y sus necesidades nutricionales son distintas a las del humano y por lo tanto no es válido hacer comparaciones del tipo: "Si yo como cuatro veces al día mi perro también".

Si bien el perro es omnívoro, originariamente en la vida salvaje se alimentaba con los animales que cazaba y comía todo lo que aceptaba su estómago porque la siguiente oportunidad de atrapar una presa podía demorarse varios días. También por eso enterraba lo que quedaba y tenía los huesos para mantenerse mientras tanto. Su aparato digestivo es producto de la adaptación a esas circunstancias.

Ahora nuestras mascotas tienen la ración diaria asegurada, y la responsabilidad de darles una adecuada alimentación es nuestra.

Para eso debemos considerar sus características y necesidades sin confundirlas con las nuestras.

Si le damos un buen alimento balanceado le aportamos todos los nutrientes necesarios.

La cantidad correcta varía de acuerdo a la edad, peso y tipo de vida, por ejemplo si es muy sedentaria o si hace mucho ejercicio. Se divide en cuatro porciones diarias hasta los tres meses, tres porciones hasta los cinco o seis meses y a partir de esa edad dos veces por día. En algunos casos se le puede dar el total en una sola comida diaria.

Ellos siempre quieren más pero no porque "se quedan con hambre", si la ración es correcta, sino porque todavía tienen las tendencias instintivas mencionadas que no debemos fomentar si queremos evitarles el sobrepeso y cuidar su salud.

Otra cosa muy común es: "Si a mí me gusta el chocolate por qué no le voy a dar a mi perro, pobrecito" Pobrecito si le da, ¡porque le hace mucho daño!

Claro que un poquito de chocolate o de pizza no lo mata instantaneamente como lo haría un veneno, por eso no se toma conciencia del riesgo de enfermedades a largo plazo que convierte la suma de esos: "Pero si es un poquito", en algo potencialmente peligroso.

Y además si de lo que se trata es de darle una alegría ¿por qué no hacerlo con algo que le guste mucho y que no le haga daño? De esa manera le damos un gusto y lo cuidamos. Por ejemplo, si comemos un postre y queremos compartir el hecho de comer "algo rico" con nuestro perro a él le podemos dar una cucharada de queso blanco que les gusta y mucho.

Pensemos en nuestro perro de acuerdo a las características de su especie y lo vamos a favorecer.

Tratarlo humanamente quiere decir con el respeto y amor que podemos brindar los humanos a un perro, que además se lo merece por sí mismo como todo ser vivo.

Algunas sugerencias:

Si por algún motivo no tuviera disponible el alimento balanceado que su perro come habitualmente usted puede prepararle una dieta balanceada con los alimentos de la lista de "permitidos".

También puede darle un poquito de los que más le gustan cuando quiera premiarlo o mimarlo, evitando darle otras cosas que, aunque sean de su agrado, no son buenas para su salud y a veces hasta son muy perjudiciales como los alimentos de la lista de prohibidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

-Carne vacuna: cruda o asada. No hervida.
-Pollo: crudo o asado. No hervido.
-Pescado: crudo, asado o hervido.
-Arroz blanco, hervido.
-Vegetales: calabaza, zapallito verde, acelga y espinaca, hervidos sin sal.
-Frutas: manzana y cítricos.
-Lácteos: quesos blanco, por-salut, ricota y yogur natural sin azúcar.
-Opcionales: tomate y un huevo entero una vez por semana.
-Preferiblemente no las galletitas que tienen harina.
-Golosinas para perros: los palitos de colores y los huesos de tiento.
-Si alguna vez toma helado que sea de agua y de limón.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

-Todas las harinas: pan, galletitas, fideos, pastas, tartas, tortas y pizzas.
-Carnes hervidas o fritas.
-Condimentos y picantes.
-Salsa y tucos.
-Fiambres.
-Dulces y golosinas.
-Chocolate y -Leche.
-Polenta, papas y batata.
-Repollo, uvas y bananas.



Carmen Milán
Golden Retrievers
(011)15-5691-5159
cachorros@persisluc.com.ar
www.persisluc.com.ar

SUMARIO

¿Cómo crear el buen hábito de los pensamientos positivos?

2da. Parte: EL PODER DE LOS DECRETOS

En la primer parte de esta nota te he planteado que La realidad muestra que *"nos convertimos en lo que pensamos", que "somos la manifestación concreta de nuestras creencias más profundas" y que "nuestros resultados tienen el mismo tamaño que el de nuestras ideas".*

Por lo tanto, si prestamos mayor atención a cómo estamos pensando las relaciones, las situaciones, la vida e incluso a nosotros mismos podemos darnos cuenta de qué ideas y creencias nos están jugando en contra y mejorarlos de inmediato.

Recién en estos tiempos estamos más preparados para comprender más profundamente el funcionamiento de nuestra mente. Hoy podemos aceptar con menos resistencias la existencia de las llamadas Leyes Universales o Cósmicas como verdades irrefutables.

Una de ellas es la Ley Mental que consiste en el hecho de que todo lo que cobra vida en la dimensión física-visible- externa es generado desde el plano mental (o mundo de las ideas).

Ningún pensamiento es sin efectos. Si pudiéramos verlos, ver sus formas y sus consecuencias por anticipado, nos horrorizaríamos por el uso inadecuado que hacemos de esta herramienta de poder creador y querríamos transformarlos de inmediato.

Cada vez que pensamos algo, una parte de nuestra corriente de energía se mantiene activa y ligada al cumplimiento de esa creación. Si, hasta ahora, no hemos sido muy concientes del tipo de formas mentales hacia las que estamos dirigiendo esa buena parte de nuestra energía aumentan notablemente las probabilidades de estar creando algo limitado para nosotros mismos y para los demás.

La clave para hacer un óptimo aprovechamiento de esta Ley es centrar nuestra voluntad en decretarnos sin límites lo positivo, lo bueno y lo benefactor (lo constructivo). Estar presentes allí hará que vayan desapareciendo espontánea y fácilmente de nuestra programación mental los miedos (pensamientos ilusorios y limitantes), las dudas (pensamientos contradictorios, en lucha) y el pesimismo (pensamientos negativos y de fracaso). De otro modo, estaremos sumando Karma negativo en nuestros haberes existenciales.

Decretar no es orar. El uso de los decretos se diferencia de la práctica de la oración en que son afirmaciones claras, precisas y contundentes. En cambio las oraciones son más laxas e implican un mayor margen de espera. Cuando decretamos aseveramos la infalible realización de lo mentado mientras que cuando oramos nos queda incertidumbre acerca de su concreción. Lo que, a su vez, alimenta el sentimiento de desamparo, inseguridad, angustia y/o impotencia.

Esto responde al lugar en el que decidamos ubicar el poder creador y según la amplitud de conciencia que se tenga en el momento de calificar las energías. En el caso de las oraciones, la definición la tiene un Dios externo, residente en los Cielos, casi ajeno al individuo. Por tanto, se le formula una petición reconociendo una responsabilidad personal limitada en el proceso de creación de los resultados deseados. Se apela a la bondad y buena voluntad de ese Dios para obrar el milagro.

En cambio, en el uso de los decretos estamos reconociendo desde el inicio que ese dios creador está activo manifestándose a través de nosotros… que cada uno de nosotros es ese dios y que el poder de manifestación está bajo la propia responsabilidad con un total convencimiento de la eficacia de ese poder. Veamos un ej.

Mientras en la oración diríamos: "Pido por el restablecimiento de mi salud…", la formulación del decreto versaría: "Yo soy creando y manifestando perfecta salud en todo mi cuerpo, aquí y ahora. Gracias porque hecho está!".

Como se ve, el decreto consiste en:

1 AFIRMAR EN POSITIVO AQUELLO QUE SE DESEA REALIZAR, ALCANZAR O SENTIR*

2 reconociendo la divinidad creadora en uno mismo con la llave gramatical "YO SOY"*

3 especificando claramente el cuándo; es decir, se ubica la concreción en el tiempo presente y se lo redacta como si ya estuviera sucediendo. Por tal razón es que, además,*

4 se agradece por "anticipado", como cierre de la fórmula. Ese agradecimiento es, justamente, el gesto de confianza que merece la victoria. Este punto nos lleva a otra Ley Cósmica (que no es objeto de esta nota) llamada "Ley del Dar y del Recibir". Ya tendremos oportunidad de hablar de ella.*

Si deseas seguir entrenándote en esta práctica, te sugiero algunos decretos para tener en tu "botiquín de primeros auxilios mentales". Verás rápidamente sus buenos efectos:

- Para dudas e inseguridades: "YO SOY EL PODER DE DIOS EN ACCIÓN Y REALIZO MI MAYOR BIEN EN CADA MOMENTO."
- Para claridad y comprensión: "YO SOY UNA/O EN LA LUZ Y EL AMOR DE MI MAESTRO INTERIOR, SIEMPRE."
- Para sanar el corazón herido: "YO SOY FLUYENDO FÁCILMENTE EN EL AMOR SAGRADO QUE ME ABRE LAS PUERTAS A NUEVAS FORMAS DE SER, PENSAR Y VER."

Que sigas escribiendo los mejores decretos de Amor, Armonía y Prosperidad en los libros de tu mente para vivir la alegría de ser la manifestación de Dios, aquí, en la Tierra.

Om Shanti.

Marisa Ordoñez-
Lic. En Psicología. Master en técnicas de Sanación Energética.
03488 – 444597 / 011 155 110 1332
E-mail: marisa_macnet@hotmail.com

Valores para ser feliz

SERENIDAD

Sé tranquilo en tu interior. Deja que esa paz y esa alegría interior irradien a través de un semblante sereno. Un semblante sereno es pacífico, sonriente, serio y no muestra ninguna emoción violenta. Es como la superficie de un lago en calma. La irritabilidad es precursora de violentas explosiones de cólera. Vigila las alteraciones del equilibrio mental. Observa las pequeñas olas de cólera que rizan el lago de tu mente. No permitas que adquieran grandes proporciones. Entonces alcanzarás un estado de no irritabilidad, de paz y amor.

REGULARIDAD

Sé regular en tus hábitos diarios, en tus prácticas espirituales y en tu trabajo. Levántate siempre a la misma hora. Sé puntual en tus actividades. Eso te liberará de preocupaciones y ansiedades. Harás siempre lo correcto en su justo momento.

SINCERIDAD

Deja que tus palabras coincidan con tus pensamientos. Deja que tus acciones coincidan con tus palabras. Deja que haya armonía entre tus pensamientos, palabras y acciones.

SIMPLICIDAD

Sé natural. Habla con sencillez. No retuerzas las palabras, no caigas en los tópicos.

Sé llano. Evita la diplomacia, el disimulo y la sinuosidad.

VERACIDAD

Sé veraz. Cumple tus promesas. No exageres ni retuerzas los hechos. Piensa dos veces antes de hablar. Habla dulcemente. Sé preciso en lo que dices.

HUMILDAD

No alardees de tu nacimiento, posición, cualidades o logros espirituales. Recuerda la naturaleza de todas las cosas. Elogia a otros. Ve a Dios en todos. Trata incluso a la más pequeña de las criaturas como a tu igual.

ECUANIMIDAD

Ten calma. Soporta pacientemente el insulto, la injuria, el sufrimiento, el fracaso y la falta de respeto. No te engrías con la alabanza, el éxito y los honores. En ambas situaciones mantén una actitud equilibrada. Obra igual con los amigos y con los enemigos. No dejes nunca que nada disturbe tu paz interior.

CONCENTRACIÓN

Recuerda que una mente inconstante no tiene posibilidades de alcanzar nada. Despierta tu discriminación. Elige tu ideal. Tenlo siempre presente. No dejes que tu mente se aparte de él ni un solo momento.

Stella Ianantuoni
Instructora de yoga
Universidad del Salvador
03488-405157
15-4417-8223

Olvidar o Perdonar

A menudo, cuando alguien se disculpa, la otra persona acepta las disculpas diciendo, «olvídalo».

Pero ¿tienen el mismo resultado olvidar y perdonar?

Ésta es una pregunta importante ya que el perdón se encuentra en el centro de una vida sana y feliz. El perdón protege las relaciones y también protege a la persona que perdona. Recordemos la historia que el psiquiatra y escritor Robert Coles nos cuenta acerca de Ruby, la niña de color que fue integrada en una escuela elemental del sur de Estados Unidos. Cada día, los alguaciles federales tenían que escoltar a Ruby entre una multitud que la escupía y la insultaba. La niña, que tenía cinco años, no parecía sufrir daños emocionales con aquella ordalía, un hecho que asombraba a Coles hasta que descubrió que Ruby rezaba cada día pidiendo a Dios que perdonara a sus agresores.

Pero ¿que es perdonar? ¿Es lo mismo que olvidar?

Olvidarse hace por interés o comodidad. Queremos estar libres de recuerdos molestos, por lo que intentamos olvidar hechos problemáticos. Olvidar es un método erróneo de conseguir paz de espíritu. Cuando se hace bien, es como la amnesia. Cuando olvidamos el pasado, podemos interaccionar, en el presente con las personas o las cosas del pasado que han creado un problema.

Lo que ocurre es que, lo que olvidamos, no necesariamente desaparece. Si entierras algo en el patio trasero, lo único que consigues es que no se vea. Las cosas que olvidamos quedan enterradas bajo el consciente, pero viven bajo la superficie y se manifiestan en nuestros sentimientos y actividades. Aparecen en los sueños y en los dibujos que hacemos y siguen formando parte de nuestras vidas, tanto si somos conscientes de ello como si no lo somos. Es mucho mejor acordarse de acontecimientos problemáticos, sentir los efectos de la memoria y resolver la cuestión de una forma que lleve a la curación auténtica. Esto sólo ocurre cuando perdonamos.

El perdón conlleva dar amor. Es una manera de decir: «Voy a prescindir de tus malas acciones, no voy a amargarme y voy a seguir queriéndote de todos modos». Cuando perdonamos, alcanzamos la paz de los dioses y nos volvemos dioses. Dios no tiene pecados imperdonables, eso sólo nos ocurre a las personas. Recuerda el himno que dice «Él siempre proclama que perdona», no dice:«Él siempre proclama que olvida». El perdón nos permite seguir amando y empezar la curación. Es cuando perdonamos que recibimos.

En su escritorio, Dios tiene tres placas. La primera placa dice: «Todo lo que tú olvidas yo lo recuerdo, y todo lo que tú recuerdas, yo lo olvido». ¿Por qué? Porque Dios sabe que olvidar significa que las heridas no se curarán. Se infectarán bajo la superficie y nos harán enfermar mental, física y espiritualmente. Ruby no habría podido protegerse olvidándose de la multitud que la amenazaba; lo único que podía protegerla era el perdón. Cada vez que perdonamos, empezamos una vida nueva, libre del pasado y abierta al amor. Recuerda que el perdón no sólo tiene que darse en la relación con los demás sino también en la relación con uno mismo.

Gracias María Jimenez

El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió.

Madre Teresa de Calcuta

Cómo mantenerse activo en la playa

Hay innumerables actividades que se pueden realizar en la playa para no perder el estado físico. Es más, la mayoría de ellas son completamente disfrutables y no le significarán casi ningún esfuerzo, a la vez que ayudarán a sentirse mejor y en forma.

Se puede empezar por ensayar posiciones de yoga para elongar los músculos. El calentamiento previo es fundamental para cualquier actividad física, por mínima que sea.

Simplemente con caminar a lo largo de la costa ya nos aseguramos un excelente ejercicio. Y si caminamos o corremos un poco internados en el agua, estaremos llevando a cabo un excelente trabajo de low-impact.

También constituye un buen ejercicio para los músculos de las piernas cuando nos agachamos a levantar conchillas u otros elementos de la arena. Si flexionamos las piernas de la manera correcta, pondremos en actividad los gemelos, cuadriceps y la parte inferior de la espalda.

El lanzamiento de frisbee, otra actividad a la que no se suele relacionar con el ejercicio físico, puede ser productiva. Al lanzarlo ejercitamos los músculos de los brazos y de la parte superior de la espalda. Además, si corremos para agarrarlo cuando nos lo lanzan de vuelta, estaremos llevando a cabo una actividad aeróbica que, aunque mínima, puede ser significativa.

Esto es así porque tenemos que esforzarnos más para cualquier actividad que realicemos en la playa. La arena ofrece una resistencia adicional, que implica un mayor esfuerzo para cada actividad e incrementa la cantidad de calorías que se queman en cada ejercicio.

En cada balneario hay actividades específicas, como clases de gym (que no son sólo orientadas a las mujeres, como comúnmente se cree) o clases de surf, ideal para trabajar los músculos abdominales, de los brazos y las piernas.

Los deportes playeros ya son un clásico. Se puede jugar al voley o a algunas variantes veraniegas del tenis o el paddle si se busca algo no muy exigente para el corazón. Los partidos de fútbol o rugby de playa ya serán un poco más exigentes, aunque se puede participar en ellos regulando el esfuerzo.

En todos los casos no se deben olvidar las precauciones usuales cuando se está expuesto al sol. Empezando por una abundante cantidad de bloqueador solar para evitar insolaciones y daños a la piel, y asegurándose luego de ingerir continuamente cantidades generosas de agua para no deshidratarse. Como precaución adicional, se puede usar un calzado apto para la estadía en la playa, evitando así lastimaduras en la planta del pie con conchillas y otras pequeñas piedras de mar.

También se debe tener en cuenta cualquier lesión previa que exista, ya sea muscular o de una articulación, antes de participar en cualquier actividad física. Las torceduras de tobillo son muy comunes en estos casos, aunque no es necesario abstenerse de toda actividad si se utiliza una tobillera como precaución.

Recomenzar

Si sufriste mucho ...
Tómalo como un aprendizaje.
Si lloraste mucho...
Pensá que estuviste limpiando tu alma.
Si sentiste furia, bronca y rencor...
Perdonar será más fácil a partir de esa energía.
Si te aislaste en algún momento ...
Fue para encontrarte con vos mismo.
Si te sentiste solo, fue porque elegiste conectarte con los que no reconocían tu valor.
Si tocaste fondo ...
Fue para dar el envión que te llevará hacia el éxito.
El juego de la vida se llama:
RECOMENZAR una vez más.

En mi vida perdí muchas veces y algunas veces cosas muy importantes para mi. Hoy busco seguir sacando aprendizajes de cada pérdida. Reconozco que aun tengo el valor de seguir buscando lo que tanto anhelo y me doy cuenta que cada vez tengo el coraje de volver a empezar. Y esta es una de las claves de mi éxito. Levantarme una vez más de las que me he caído.
No importa en qué momento de la vida nos cansamos y queremos colgar los guantes.
Quizás necesitemos un descanso, un momento para cargar las pilas.
Lo importante es darse cuenta que siempre es posible y necesario recomenzar.

El mundo es redondo
y cualquier lugar que pueda parecer el fin,
podría ser el principio.

Recomenzar es darse una nueva oportunidad, es renovar las esperanzas en la vida, es confiar y apostar a nosotros mismos y es creer que lo que soñamos es posible.

RECOMENZAR!!!
Hoy es un excelente día para comenzar con un nuevo proyecto de vida.
¿Adónde quieres llegar?
¿Cuáles son tus sueños?
¿Qué es lo que aún tienes pendiente?
¿Te animás a soñar con imposibles?
¿Puedes elegir anhelar lo mejor de lo mejor para vos?

Lo que hoy es un final,
mañana puede ser un comienzo;
lo que hoy está abajo,
mañana puede estar arriba.
El mundo está en permanente cambio.

Sostengo que la vida nos trae todo aquello que deseamos con intensidad y nos prueba para que no abandonemos.
¿Podríamos declarar que hoy es un buen día para recomenzar?
¿Que necesitaríamos hacer?
Definir claramente nuestros proyectos y objetivos.
Reconocer cuáles son los pensamientos y creencias que no nos apoyan y ver de que manera los podemos dar vuelta para desarticularlos. Es importante recordar que nuestros pensamientos no son verdaderos y nosotros podemos elegir cuáles tener.
Ver de que maneras nos quedamos anclados al pasado y lo hacemos importante y desarticular esos comportamientos.

Si de veras queremos vivir, lo mejor es empezar cuánto antes a intentarlo.

Hoy puede ser ese día . Sólo necesitamos elegirlo, solo necesitamos RECOMENZAR.
La vida te llama y te invita a una nueva aventura, a un nuevo viaje, a un nuevo desafío: RECOMENZAR
Vos no podés fallarle a tu vida, vos no podés fallarle a tus sueños, vos no podés fallarte a vos....
RECOMENZAR: así se llama este juego mi amigo y el primer paso es: pase lo que pase, volver a empezar.

Comienza una vez más; Deja atrás tus temores.
Un día, ¿quién sabe? Incluso estos momentos difíciles serán grandes momentos para recordar.
VIRGILIO

Extraído de la nl. De P.hashuel.

Di Biase Roxana
Coach Ontològico Profesional Formadora de coaches
www.crearcontextos.com
03488-432805

Endometrosis

La endometriosis es una enfermedad que se presenta entre el 3-10% en mujeres en edad fértil y 25-35% en mujeres no fértiles. Se caracteriza por la presencia de glándulas y tejido endometrial (capa interna del útero) fuera de la cavidad uterina. Existen varias teorías que explicarían su causa, entre ellas la posibilidad de una menstruación retrógrada.

Podemos sospechar la presencia de endometriosis cuando la paciente refiere menstruaciones dolorosas, dolor al mantener relaciones sexuales, o sangrados anormales. Y si, además consulta por dificultades en su fertilidad, se deberá realizar estudios complementarios como ecografía transvaginal. Sin embargo el diagnóstico de certeza lo dará la laparoscopía confirmando la presencia de esta patología, la biopsia correspondiente. Se puede presentar desde lesiones mínimas en órganos pélvicos hasta grandes quistes ováricos que distorsionan la anatomía de la pelvis.

El tratamiento dependerá de la edad de la paciente, del grado de endometriosis, si desea embarazarse y la respuesta que haya tenido a otras terapéuticas.

Si la paciente no desea embarazo, se le podrá ofrecer diferentes fármacos cuyo objetivo será producir un estado de seudoembarazo y disminución del tenor estrogénico relacionado con la presencia de los implantes endometriósicos.

Si la paciente desea embarazo, y ya se le ha realizado la laparoscopía diagnóstica y terapéutica, y su anatomía ha quedado restituída, una de las posibilidades sería realizar estimulaciones de la ovulación pudiendo agregar inseminaciones intrauterinas.

La fertilización in Vitro podría ser considerada, en caso de que con las terapéuticas antes mencionadas no se hubiera logrado el embarazo tan deseado.

Dra. Irene Dall´Agnoletta

Especialista en Medicina Reproductiva

Consultorios life 03488442044

idallagno@arnet.com.ar

Numerología de los signos

LA MAGIA DE LOS NÚMEROS

La aparición de los números en nuestra vida tienen un significado profundo y todos ellos son portadores de un gran poder. El conocimiento del significado del número de teléfono que se nos asigna, el número de identidad, el número de la casa en donde vivimos, el piso, la puerta, nuestro número de calzado, tallas de ropa, etc, nos puede conducir a cambiar de alguna manera nuestra forma de comportarnos o de tomar decisiones. Ellos nos indicarán que cualidades nos falta desarrollar para enfrentarnos a la vida y cuales son las que ya tenemos. Interpretando el significado de los números podremos averiguar cuales son nuestros objetivos en la vida; cual es el trabajo que mejor desempeñaremos; cual es nuestro talento natural, etc..

EL OBJETIVO DE LA VIDA

Para conocer cual es el objetivo de tu vida tienes que apuntar en un papel tu fecha de nacimiento. Por ejemplo: Juan Pablo Lopez, nació el 11 - 9 - 1944

Sumas: 1 + 1 + 9 + 1 + 9 + 4 + 4 = 29

Sumas: 2 + 9 = 11

Sumas: 1 + 1 = 2

El número para conocer el objetivo de la vida de la persona del ejemplo es el 2

Ahora buscas en la tabla de abajo el número 2 y obtendrás la repuesta.

1

Tienes un inmenso potencial y una gran fuerza de voluntad para realizar todas tus actividades, por lo que si te lo propones, realizarás con éxito, sin dificultad y hasta el final todo aquello que emprendas en tu vida. No debes aislarte del resto de la gente, muy al contrario, explotar todos los dones que posees, compartiendo tus inquietudes e ideas con los demás para tu bien y el bien de tu prójimo, sabiendo que puedes llegar a ser un líder ideal y muy querido.

Todos los seres que te rodean necesitan de ti, de tu magia, del poder que te otorga el astro Sol. Emplea todas tus cualidades positivamente y nunca tendrás enemigos.

2

Si tu número es el dos, debes saber que este es el número mágico del divino amor y por ello gozas de una gran protección que te llevará, siempre que te dejes conducir por esta fuerza sin obstaculizar su acción positiva, a alcanzar sin dificultad todos aquellos objetivos que te propongas en tu vida. Cabe también destacar tu creatividad y tu tendencia hacia las prácticas, creencias o pensamientos místicos, con el propósito de alcanzar tu perfección y elevación en el plano espiritual.

Eres un ser privilegiado, pero no por ello vas a ser querido por todo el mundo.

Tus cualidades, bien empleadas, pueden conducirte a un alto nivel social desde donde puedes ayudar en gran manera a todos aquellos seres que te rodeen. Mal empleadas pueden convertir tu vida en un continuo sufrimiento, por lo que necesitas canalizar adecuadamente todas tus energías.

3

Posees una inteligencia muy activa que conduce a que tus decisiones y juicios emitidos sean acertados, por lo que además de ser un buen consejero, sacarás muy buen provecho de cada una de las situaciones que se presenten en tu vida. Eres un ser muy privilegiado, porque tu inteligencia superior te guiará a ti y a los que estén a tu alrededor a un elevado nivel práctico y espiritual. Estás protegido por una energía muy radiante y positiva, por lo que con su ayuda eres capaz de salir triunfante de cualquier situación adversa.

Has nacido para ser una persona muy feliz; procura que tu mente no ponga impedimentos para ello; no seas impulsivo o demasiado atolondrado en tomar tus decisiones o emitir juicios; sé siempre muy comedido y positivo; no olvides que tu línea es la buena suerte y la fortuna.

4

El número cuatro es el número del poder, la estabilidad. Este número te hace disponer de una autoridad natural que sin lugar a dudas te conducirá a alcanzar grandes éxitos en tu vida. Estás capacitado para liderar grupos o dirigir como jefe grandes empresas. Este número es portador de esperanza, alegría, optimismo. Suerte y una total plenitud a nivel de los deseos y de las emociones.

Si es este tu número, debes añadir otras cualidades que te hacen merecedor del cariño de los seres que te rodean, como por ejemplo, tu familia. Eres una persona fiel, voluntariosa, equilibrada, intelectual, sacrificada y constante.

5

Este es el número de las complicaciones y del conflicto por lo que en la vida se te exigirá un

sobreesfuerzo para que a la vista de estas trabas, sepas encontrar soluciones a cada uno de los problemas que se te planteen y con ello aprenderás mucho. Debes aprender además a reconocer y a rectificar todos tus errores para que de esta forma tu vida tenga sentido. Aunque tus ideales son buenos y puros y posees el don de la creatividad, eres una persona bastante inestable, comienzas muchas cosas pero terminas muy pocas.

Demasiado entregado hacia lo sexual. Excesivamente apasionado en el amor. Te das sin condiciones, pero un buen día, sin más sientes la necesidad de buscar una nueva experiencia, dejando en mal estado a la persona a la que habías entregado tu amor.

Pasas de un extremo a otro con mucha facilidad, de darlo todo a no dar nada.

Tu inconsciencia puede a veces llevar a crear graves problemas a tu alrededor que te perjudican a ti y la mayoría de veces a los demás.

Si tu número es el cinco presta mucha atención a tu comportamiento y desenvolvimiento en la vida y rectifica sobre la marcha todo aquello que veas que son defectos; comienza a hacer aflorar todas las cualidades que tienes dentro de ti que son todas, puedes estar seguro de ello.

6

El número seis indica que vas a cometer errores en tu vida y que después de reconocerlos y al rectificar tu postura volverá a ti la armonía. Estas rectificaciones harán que experimentes un cambio en tu conducta y ello te conducirá a que con cada día transcurrido seas una persona más sabia y más equilibrada. ¿No será que eres demasiado perfeccionista? ¿Demasiado disciplinado? ¿Demasiado exigente contigo mismo?

Está bien que busques la perfección, el equilibrio, que seas disciplinado, pero con tranquilidad, sin agobios y relajadamente. Eres muy ordenado, pero no te preocupes si en algún momento dedicas tu atención a eso que te gusta tanto que es la naturaleza; si ésta relajada distracción trae un desorden, piensa que tendrás tiempo para ordenarlo todo después de haberte relajado en el campo o en el parque contemplando toda la belleza de la creación, mientras tu mente se toma un respiro.

7

El número siete indica una perfecta lucidez para producir los pensamientos perfectos, por lo que a la persona que le corresponda este número, todo su proceder y obrar se ejecutará de una forma lógica, saliendo triunfante de todas las pruebas en las que se pueda encontrar en el transcurso de su vida y consecuentemente todos los resultados que se obtengan, en cuanto a lo económico, social y espiritual se refiere, serán afortunados. Si tu número es el siete te verás complacido en la soledad buscando en tu interior la espiritualidad, pues eres una persona muy inclinada hacia todo lo místico. Eres un ser que no entiende lo terrenal, busca algo mucho más elevado, algo así como los ángeles, lo perfecto, la realización del ser.

El número siete es el número de la suerte.

8

El número ocho es el de la comunicación. A quién corresponda este número se le aconseja que se desnude de su vestidura de intelectualidad y que aprenda a abrirse a los seres que le rodean y comience a desprenderse de su sabiduría entregándola como un fruto maduro a los demás; de lo contrario se desperdiciaría un conocimiento que sería muy útil al prójimo. Por consiguiente aprende a entregar tus ideas y conocimiento desde ahora colaborando para construir un mundo mejor. Si tú numero es el ocho sabes disfrutar plenamente de todo las cosas que posees. Estás abierto hacia todo lo nuevo; te gusta rodearte de comodidades, especialmente de todas aquellas novedades que van saliendo a la venta en el mercado y que para ti resultan agradables o placenteras. Te apasionan los nuevos descubrimientos de la ciencia. Todo lo relacionado con las nuevas formas de espiritualidad. En definitiva los cambios; todo lo nuevo.

9

Este el número de la concentración, creatividad, altruismo y habilidad. A quién corresponda este número se le concede la virtud de conducir todas las cosas que emprenda a buen término y hasta el final. Este número indica que después de la siembra se recogerán los copiosos frutos de la cosecha. Si tu número es el nueve puedes llegar a estar sujeto a una batalla interna cuyos enemigos serían las emociones y la mente. No llegas a encontrar el equilibrio interno a causa de esa lucha, causa que te impide alcanzar la meta que te propones, que es la perfección.

Ensalada Tropical con mil hojas salado

Elejí esta receta para comenzar el año pues es muy fresca, e ideal para saborear con un vaso de cerveza bien fría.

Ingredientes para el mil hojas:

2 masas de tapas para pascualinas. Se cocinan por separado en horno moderado sobre placas enmantecadas o una asadera dada vuelta, hasta que comiencen a dorarse (se pincha bien toda la superficie). Reservar.

Para los rellenos:

Primero: picar 200 grs de jamón cocido con 2 rodajas de ananás en almibar, unir con salsa golf hasta formar una crema.

Segundo: 2 supremas de pollo cocidas en abundante agua, condimentada con orégano, pimienta, sal y ají molido. Dejar enfriar y picar a cuchillo. Mezclar con 100 grs de aceiutunas descarozadas verdes, negras o rellenas y unir con mayonesa.

Tercero: 4 cucharadas de apio picadas y 3 de nueces procesadas, mezclarlas con un pote de queso crema condimentado con ketchup o mostaza.

Para decorar:

Salsa golf o mayonesa y 2 huevos picados.

Ensalada Tropical:

2 zanahorias ralladas, 8 hojas de lechuga mantecosa cortadas en juliana, 3 tomates, 1/2 manzana verde, 1/2 naranja y 1 pomelo cortados en cubitos y 4 pepinitos en vinagre. Condimentar con sal, jugo de limón, aceite de oliva y aceto balsámico.

Armado:

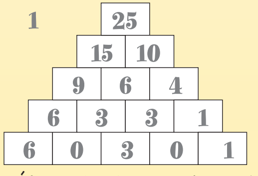
Colocar en una fuente un disco de masa, untar con el primer relleno, cubrir con otra masa, poner el segundo relleno, tapar con el tercer disco, ubicar la última preparación, terminar con la tapa restante y decorar con la salsa golf y los huevos. Disponer alrededor la ensalada tropical.

Pueden reemplazar los rellenos por otros de su agrado.

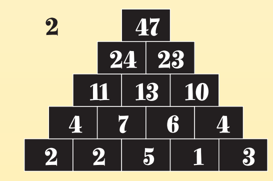
Les deseo unas felices vacaciones

La abuela Martha
Abumarthaconhache@ciudad.com.ar

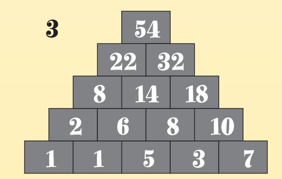
Soluciónes



En África sub-sahariana más de 25 millones de personas se encuentran infectadas con HIV/SIDA. Se estima que en el mundo hay entre 35 y 42 millones de niños, jóvenes y adultos infectados con este virus. Lamentablemente tan sólo 440.000 reciben el tratamiento que les permite mejorar su calidad de vida. (Fuente: ONUSIDA)



En el año 2000 el mundo tenía más de 6.000 millones de habitantes. Casi la mitad (47%) son menores de 25 años de edad. Se trata de más de 2.870 millones de niños y jóvenes que juntos tienen el poder de cambiarlo todo. (Fuente: Banco Mundial)



En promedio, por cada 1000 niños nacidos 54 no vivirán para cumplir un año de edad. Esta espantosa cifra se agrava al pensar que en los países industrializados mueren 5 de cada 1000, mientras que en los países en desarrollo 60 de cada 1000. Como ves, los niños son las víctimas más directas de la pobreza y el hambre. (Fuente: UNICEF)

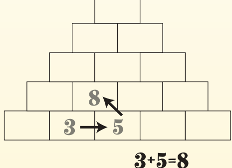
Rincón de los niños ...

ahora QUE ESTAS de VACACIONES... PARA QUE NO TE ABURRAS...

Pirámides de números

Aquí preparamos para ti un pequeño juego matemático. Se trata de pirámides de números que esconden estadísticas importantísimas sobre el estado mundial de la humanidad. Cada uno de los resultados representa un desafío muy grande para todos nosotros por lo cual es importante que los conozcas. Como ves, este es un juego cuyos resultados deben tomarse muy en serio.

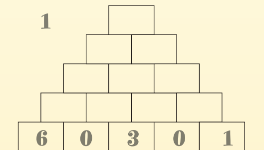
Preparamos algunas pirámides de sumas, en las cuales deber ir sumando los valores inferiores y poner el resultado en el casillero inmediatamente superior. Por ejemplo, si tienes 3 y 5 debes sumarlos y el resultado (8) ponerlo arriba. La incógnita es ?



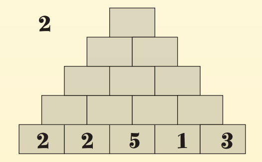
3+5=8

¿Eres capaz de RESOLVERLOS?

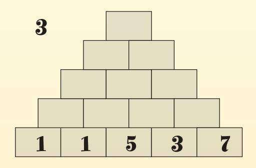
1



2



3



AHORA... ¿Podés encontrar la siguiente lista de deportes?

Atletismo - Ajedrez - Surf - Tenis - Voley
Waterpolo - Buceo - Alpinismo - Fútbol - Remo

A	B	E	C	I	L	R	O	R	I	U	G	J
O	T	L	A	A	J	E	D	R	E	Z	A	S
D	A	L	A	W	O	M	E	F	O	N	O	E
T	R	A	E	A	E	O	R	A	F	E	B	S
E	A	F	A	T	A	K	A	R	R	M	U	O
N	E	U	O	A	I	A	U	D	A	E	C	A
I	F	T	A	E	P	S	A	V	O	L	E	Y
S	A	B	O	L	U	A	M	E	R	R	O	A
A	E	O	R	I	T	A	D	O	A	E	R	O
Y	O	L	K	O	A	S	A	U	S	X	E	T
H	E	C	A	W	A	T	E	R	P	O	L	O
A	R	R	E	A	U	S	E	F	O	L	A	D
H	A	D	A	L	P	I	N	I	S	M	O	A



Solución en la pag. 10 y 21

1								7
	5			8			3	
		3				1		
			8		7			
	8			4			7	
			2		9			
		2				8		
	6			9			1	
7								2

Colmos

¿Cuál es el colmo de un oso panda?
Que aunque le tomen fotografias
siempre salga en blanco y negro.

Cuál es el colmo de un carpintero?
Hacer una mesa con las tablas de multiplicar.

Trabalenguas

Paco Peco, chico rico, le gritaba como loco a su tío Federico.
Y éste dijo: - Poco a poco, Paco Peco, ¡poco pico!

Como se dice???

¿Cómo le dicen al mejor
corredor de moto en China?
Yoshi corromoto